DOLOMITEN HÖHENWEG NR. 1

Auf der Alta Via delle Dolomiti Nr. 1

Der Dolomiten Höhenweg genießt bei Bergwanderern einen außergewöhnlich guten Ruf. Den verdankt dieser Fernwanderweg seiner idealen Linienführung und den **landschaftlich äußerst reizvollen Gebieten, die er in den östlichen Dolomiten durchquert**.

Der Weg beginnt am Pragser Wildsee im Pustertal und führt entlang der Hauptkämme der wichtigsten Dolomitengruppen bis nach Belluno am Alpensüdrand. Dieser Weg spiegelt dabei die von der Natur vorgegebene Nord-Süd-Route durch die östlichen Dolomiten wider - ein Genuss für jeden Bergfreund. Die rund 90 Kilometer lange Strecke erfordert eine Gehzeit von sieben Tagen. Die Hauptroute verläuft in einer durchschnittlichen Höhe von 2.000 Meter über NN. Die hochalpinen Verhältnisse sind an gleich elf größeren Dolomitengruppen zu erleben: Pragser und Enneberger Dolomiten, Fanes, Fanis, Nuvolau, Croda da Lago, Rocchetta, Pelmo, Civetta, Moiazza, Pramper-Dolomiten, Schiara. Zudem verlangen vier große Dolomitenpässe - Passo Falzarego, Passo Staulanza, Passo Giau, Passo Duran – nach Kondition und Trittsicherheit. Genau 18 bewirtschaftete Hütten bieten auf dieser Traumtour Schlafquartiere an. Einige von ihnen sorgen auch für unser leibliches Wohl. Schließlich führt die Wanderung durch Südtirol und das Trentino, die Tiroler Küche mischt sich hier ganz vorzüglich mit der italienischen - ein Genuss.

Konditionelle Voraussetzungen:
Mittel: Bis zu 1200 HM im Auf - und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit.
Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:
Mittel: Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind erforderlich.

Möchten Sie diese Tour lieber *ohne* Bergführer gehen?
Informieren Sie sich über unser Angebot Dolomiten Höhenweg Nr. 1 individuell

Reisedauer	7 Tage
Kategorie	Wanderungen
Teilnehmer	6 bis 12 Personen
Tourstart	9.00 Uhr am Bahnhof in I-39039 Niederdorf (Pustertal), Bahnhofstrasse 3. Bitte kommen Sie spätestens um 8.30 Uhr zum Treffpunkt.

© OASE AlpinCenter e.K.

Tagesverlauf

1. Tag: Pragser Wildsee - Ofenscharte / Forc. Sora Forno - Sennes Hütte

Wir fahren gemeinsam mit dem Taxi zum idyllisch gelegenen Pragser Wildsee (1.494 m). Zuerst noch flach am See entlang, danach steigend, beginnt der erste Tourentag gemächlich. Anschließend steigen wir zur Scharte Sora al Forn (2.388 m) hinauf und gelangen zur eindrücklichen Sennes-Hochfläche. Nach einem kurzen Abstieg zur Seekofel-Hütte (2.325 m, Einkehrmöglichkeit) geht es weiter zur bekannten Sennes-Hütte auf 2.116 m, unserer ersten Übernachtung.

Unterkunft: Rifugio Sennes (IT)
Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 950 Höhenmeter, Abstieg 300 Höhenmeter, Länge ca. 9,5 km
Wegekategorie:

2. Tag: Sennes Hütte - Pederü - Fanes-Hütte

Der erste Teil unseres heutigen Weges ist zu Beginn gemütlich, wird dann aber zunehmend anspruchsvoller. Entlang steiler Felsabbrüche erreichen wir nach eineinhalb Stunden Abstieg Pederü (1.545 m). Von dort steigen wir durch das Fanestal, von den Einheimischen auch Valun de Fanes genannt, zur komfortablen Fanes-Hütte (2.060 m) auf. Am Nachmittag bleibt noch genügend Zeit für eine Wanderung zum traumhaft gelegen Limosee (2.180 m).

Unterkunft: Faneshütte (IT)
Gehzeit ca. 6,5 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 1000 Höhenmeter, Länge ca. 15,5 km
Wegekategorie:

3. Tag: Fanes-Hütte - Lago Lagazuoi - Rifugio Lagazuoi

Nach kurzem Aufstieg erreichen wir bald das Limojoch (2.172 m) und gelangen über die Fanes-Hochfläche zum Passo di Lago (2.480 m). Von hier oben ist der Lago Lagazuoi (2.182 m) schon zu erkennen, an dem wir nach einem kurzen, jedoch steilen Abstieg unsere Mittagspause genießen.
Am Nachmittag wandern wir über die bekannte Forc. Lagazuoi (2.573 m), vorbei an Schützenstellungen aus dem 1. Weltkrieg, zum Gipfel des Kleinen Lagazuoi (2.752 m). Die Schauplätze dieses Krieges lassen uns kurz schaudern und wirken sehr eindrücklich. Direkt auf dem Gipfel steht die gleichnamige Hütte. Der Ausblick von hier oben ist sensationell.

Unterkunft: Rif. Lagazuoi (IT)
Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1000 Höhenmeter, Abstieg 400 Höhenmeter, Länge ca. 12 km
Wegekategorie:

4. Tag: Rifugio Lagazuoi - Passo Falzarego - Rifugio Croda da Lago

Die heutige Tour bringt uns auf einer abwechslungsreichen Etappe zunächst hinunter zum Passo Falzarego. Hier stehen wir direkt an der Frontlinie des 1. Weltkrieges. Wir bekommen einen kleinen Einblick in die Geschichte und spüren dabei noch heute den Schrecken und die Not dieser Zeit. Der Abstieg durch den spiralförmigen Felsentunnel ist sehr steil, eng und auch dunkel – wir empfehlen deshalb, eine Stirnlampe mitzunehmen (Option: Talfahrt mit der Seilbahn).
Am Passo Falzarego wandern wir über Wiesenwege zur Rifugio Bai de Dones (1.889 m). Von dort lassen wir uns gemütlich mit einem Sessellift zum Rif. Scoiattoli (2.255 m) an den Cinque Torri bringen. Ein steiler, kunstvoll zwischen hohen Felswänden angelegter Steig führt uns unterhalb von Ra Gusela zum Passo di Giau (2.236 m).
Nach einer wohl verdienten Rast gelangen wir über die Forc. Giau (2.360 m) zur Alpe Mondevál und weiter zur Forc. Ambrizzola (2.277 m). Die traumhaft gelegene Rif. Croda da Lago (2.046 m) ist hier bereits in Sichtweite.

Unterkunft: Rif. Croda da Lago (IT)
Gehzeit ca. 7,5 Stunden, Aufstieg 500 Höhenmeter, Abstieg 1500 Höhenmeter, Länge ca. 16,5 km
Wegekategorie:

© OASE AlpinCenter e.K.

5. Tag: Rifugio Croda da Lago - Passo Staulanza - Rifugio Coldai

Wir steigen zuerst wieder hinauf zur Forc. Ambrizzola (2.277 m). Über die Alpflächen der Malga Prendera gelangen wir auf einfachen Wegen zum Rifugio Cittá di Fiume und weiter, immer die gewaltige Nordwand des Monte Pelmo über uns zum Passo Staulanza (1.766 m, Einkehrmöglichkeit). Nach einer ausgiebigen Mittagspause bleiben wir weiter auf dem Dolo 1 und erreichen nach ca. 1,5 Stunden Gehzeit den Col Baldi (1.920 m). Gut eine Stunde Anstieg ist es jetzt noch bis zur Rifugio Adolfo Sonino al Coldai (2.132 m), benannt nach einem aus Venedig stammenden Alpinisten.

Unterkunft: Rif. Coldai (IT)
Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 800 Höhenmeter, Länge ca. 17 km
Wegekategorie: ●●●●●●

6. Tag: Rifugio Coldai - Rifugio Tissi - Rifugio Vazzoler

Grandios und einsam – treffender kann man diese Etappe wohl kaum beschreiben. Über die Forc. Coldai (2.191 m) wandern wir zunächst zum Lago Coldai und dann weiter unter den schroffen Nordwänden der Civetta entlang.
Pünktlich zur Mittagspause erreichen wir die Rif. Attilio Tissi al Col Reán, eine Schutzhütte der Sektion Belluno. Direkt auf dem Gipfel des Col Reán (2.250 m) gelegen ist der Blick von der Hütte in das 1.200 m tiefer gelegene Tal schwindelerregend.
Am Nachmittag steigen wir über blühende Alpwiesen zur Rif. Vazzoler (1.714 m) ab. Direkt unter den gewaltigen Kalkformationen des Torri Venezia und des Torri Trieste genießen wir die typischen Gerichte aus der Region.

Unterkunft: Rifugio Vazzoler (IT)
Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 500 Höhenmeter, Abstieg 900 Höhenmeter, Länge ca. 10 km
Wegekategorie: ●●●●●●

7. Tag: Rifugio Vazzoler - Rifugio Carestiato - Passo Duran

Der Tag beginnt früh mit dem Aufstieg zur Forc. del Camp (1.933 m). Immer wieder wechseln sich Wurzelpfade und Schotterwege ab. Die eindrückliche Dolomitenlandschaft unterhalb der Moiazza lässt uns die Anstrengungen schnell vergessen. Nach einer letzten Einkehr in der Rif. Carestiato steigen wir zum Passo-Duran (1.601 m) ab. Von dort fahren wir mit dem Taxi über die uns schon bekannten Dolomitenpässe Staulanza, Giau und Falzarego, nach Niederdorf-Bahnhof im Pustertal zurück. Ankunft in Niederdorf ca. 17.00 Uhr.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 1000 Höhenmeter, Länge ca. 11,5 km
Wegekategorie: ●●●●●●

Unterbringung

Hütten (Gemeinschaftslager oder Mehrbettzimmer je nach Verfügbarkeit)

Leistungen

Bergführer
6x Übernachtung mit Halbpension
2x Taxi
1x Seilbahn

Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40,- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. Eine Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich.

Landkartenempfehlung

Kompasskarte (1:50.000) Bruneck-Toblach, WK 57, Cortina d'Ampezzo, WK 55 und Alpi Bellunesi, WK 77

Ausrüstungsempfehlung

Eine genaue Ausrüstungsempfehlung mit Packliste bekommen Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung zugeschickt.

© OASE AlpinCenter e.K.

Anreise zum Treffpunkt

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Sehr gute Zugverbindungen gibt es aus allen deutschen Städten über Innsbruck und Brenner nach Franzensfeste. Von dort gibt es eine regelmäßige Zugverbindung nach Niederdorf (Villabassa) im Pustertal. Den Fahrplan von Franzensfeste nach Niederdorf finden Sie hier geben Sie bei Ihrer Routenplanung von "Franzensfeste, Bahnhof Franzensfeste" nach "Niederdorf, Bahnhof Niederdorf - Prags" ein.

Mit dem PKW

Über die Autobahn Innsbruck – Brenner nach Franzensfeste. Nehmen Sie die Ausfahrt Pustertal. Weiter auf der SS49 über Bruneck nach Niederdorf - Bahnhof. Dort befindet sich ein kostenloser Dauerparkplatz (Stand 2021).

Fahrgemeinschaft

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, klicken sie hier.

Übernachtungsempfehlung

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft im Pustertal benötigen, empfehlen wir das Hotel Edelweiss in Außerprags das Hotel Adler in Niederdorf oder das Hotel Emma in Niederdorf
Außerdem ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0039 0474 745136 www.drei-zinnen.info

OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofsplatz 5 befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1. Das Büro ist eine Stunde vor Tourenbeginn besetzt.

Information und Anmeldung

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:
Juni - September: Montag - Freitag von **8 - 18 Uhr**
Oktober - Mai: Montag - Freitag von **8- 13 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

Tel.: +49 8322 8000 980
Notfall Tel.: +49 151 61309123
Online: www.oase-alpin.de
E-Mail: bergschule@oase-alpin.com

Platz für Ihre Notizen

© OASE AlpinCenter e.K.